

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

Режим дня
на холодный период года
(при благоприятных погодных условиях)
Группа № 3 – старший дошкольный возраст

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 10.00	Занятия* (<i>общая длительность, включая 10-минутный перерыв</i>)
10.00 – 10.15	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.15 – 11.30	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА** (<i>1 час</i>)
11.30 – 12.00	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.
12.00 – 12.30	ОБЕД. Подготовка ко сну
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН***
15.00 – 15.45	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику. Полдник
15.45 – 16.00	Подготовка к занятию
16.00 – 16.25	Занятие*
16.25 – 16.40	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
16.40 – 19.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (<i>2 часа</i>). Уход детей домой.

Примечание: Примерный режим дня для детей старшего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в ДОО, составлен с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

*Начало занятий - не ранее 08:00, окончание – не позднее 17:00. Продолжительность занятия для детей от 5 до 6 лет – не более 25 мин. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 5 до 6 лет – не более 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна. Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут. Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут. (Табл.6.6)

**Продолжительность прогулок для детей до 7 лет составляет не менее 3 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (Табл. 6.7)

***Продолжительностью дневного сна для детей от 4 до 7 лет - не менее 2,5 часов (Табл.6.7)

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

Режим дня
на холодный период года
(при неблагоприятных погодных условиях)
Группа № 3 – старший дошкольный возраст

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.00	Игры, подготовка к занятиям
09.00 – 10.00	Занятия (<i>общая длительность, включая 10-минутный перерыв</i>)
10.00 – 10.15	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.15 – 12.00	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе, подготовка к обеду
12.00 – 12.30	ОБЕД. Подготовка ко сну.
12.30 – 15.00	ДНЕВНОЙ СОН
15.00 – 15.25	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.25 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 16.00	Подготовка к занятию
16.00 – 16.25	Занятие
16.25 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр.
	Уход детей домой

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

Режим дня
на теплый период года (ЛОК)
(при благоприятных погодных условиях)
Группа № 3 – старший дошкольный возраст

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.40	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
09.40 – 10.00	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (1 час 30 мин)
12.00 – 12.40	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну.
12.40 – 15.10	ДНЕВНОЙ СОН
15.10 – 15.30	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.30 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 16.45	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагогов с детьми, культурные практики, досуги, пр.
16.45 – 19.00	Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (2 часа). Уход детей домой.

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

Режим дня
на теплый период года (ЛОК)
(при неблагоприятных погодных условиях)
Группа № 3 – старший дошкольный возраст

07.00 – 08.20	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 1
08.50 – 09.40	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей в группе
09.40 – 10.00	Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК 2
10.00 – 12.00	Игры, совместная деятельность педагогов с детьми; самостоятельная деятельность детей в группе
12.00 – 12.40	Подготовка к обеду. ОБЕД. Подготовка ко сну.
12.40 – 15.10	ДНЕВНОЙ СОН
15.10 – 15.30	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику
15.30 – 15.45	ПОЛДНИК
15.45 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа педагога с детьми, культурные практики, досуги, совместная деятельность педагогов с детьми, пр.
	Уход детей домой